



## KABINET ZA PODRŠKU STUDENTIMA I RAZVOJ KARIJERA (KARPO)

CIKLUS PREDAVANJA/RADIONICA: PROSINAC, 2022.

Srijeda, 21.12.2022., 18:00-19:30 (dvorana Plitvce)

### Što možete očekivati od predavanja?

#### SAMOSUOSJEĆANJE - KAKO PODRŽATI I RAZVITI NJEŽAN ODNOS PREMA SEBI?

Hana Gačal, mag.psych.

Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu

Samosuosjećanje (eng. *self-compassion*) je psihološki konstrukt koji se intenzivno proučava u području društvenih znanosti tijekom posljednjih dvadesetak godina. Samosuosjećanje reprezentira pozitivan emocionalni odnos u kojem se osoba prema samoj sebi odnosi s brigom i nježnosti, a prema konceptualizaciji Kristin Neff (2003) sastoji se od tri glavne komponente i njima tri suprotstavljane komponente: (1) ljubaznost prema sebi (eng. *self-kindness*) nasuprot samoosuđivanju (eng. *self-criticism*), (2) zajednička čovječnost (eng. *common humanity*) nasuprot izolacije (eng. *isolation*) i (3) usredotočena svjesnost (eng. *mindfulness*) nasuprot pretjeranoj identifikaciji (eng. *overidentification*).

Ljubaznost prema sebi se odnosi na tendenciju iskazivanja brige i razumijevanja prema samome sebi, umjesto da se osoba prema sebi odnosi na pretjerano osuđujuć i kritičan način. Zajednička čovječnost podrazumijeva proces osvještavanja da su svim ljudima zajedničke pogreške, doživljaj neuspjeha i osjećaj neadekvatnosti, umjesto da zbog vlastitih pogrešaka osjećaju izolaciju. I naposljetku, usredotočena svjesnost odnosi se na svjesnost o aktualnom trenutku i osvještavanje vlastite patnje na uravnoteženi i nekritički način, umjesto da se osoba pretjerano poistovjećuje s neugodnim emocijama koje doživljava (Neff, 2011). Navedene komponente su međusobno povezane i u interakcijama.

Rezultati različitih istraživanja ukazuju da bi samosuosjećanje moglo predstavljati važan zaštitni čimbenik u očuvanju mentalnog zdravlja i promociji mentalne dobrobiti, s obzirom da se kroz različita istraživanja pokazalo negativno povezano sa simptomima problema mentalnog zdravlja kao



Što su stres, anksioznost i depresivnost (npr. MacBeth i Gumley, 2012; Marsh i sur., 2017; Neff i McGehee, 2010). Upravo bi zbog toga ovaj konstrukt bilo poželjno razvijati u razdoblju adolescencije, s obzirom da su adolescenti ranjiva skupina za razvoj mentalnih, emocionalnih i bihevioralnih poteškoća. U svijetu se sve više razvijaju znanstveno-utemeljene intervencije namijenjene razvoju i jačanju doživljaja ovog psihološkog konstrukta koje se temelje na praksi usredotočene svjesnosti i suosjećajnosti prema sebi. Dvije takve intervencije koje su dosad razvijene su „Friends with Yourself: A Mindful Self-Compassion Program for Teens - FWY” (Bluth i sur., 2016) i „Cognitively-Based Compassion Training” (Kirby, 2007). Istraživanja efekata navedenih intervencija identificirala su brojne pozitivne efekte primjene navedenih intervencija.

Implementacija i evaluacija intervencija usmjerenih na razvoj suosjećajnosti prema sebi, primjerice u školskom, ali i akademskom okruženju, može predstavljati značajan potencijal u osnaživanju otpornosti adolescenata i studenata, kao i u promociji njihove psihološke dobrobiti, posebice u kontekstu nenormativnih stresora. Suosjećajnost prema sebi moguće je razvijati na različite načine, a u predavanju će biti predstavljene neke od tehnika kojima se može razvijati ili jačati samosuosjećanje.